ÇAKRA NEDİR?

ÇAKRANIN GÖREVLERİ NELERDİR?

Bedenimize yaşam enerjisi taşıyan temel enerji sistemiminiz çakra sistemi, bedenimizdeki her bir enerji noktasına ise **çakra** denir. Fiziksel bedenimizde olduğu gibi, insanın enerji bedeni de birbiriyle bağlantılı ve örüntünü çoklu bir sistemdir. Bedenimizdeki her bir enerji noktası, fiziksel bedenimizle de direkt olarak bağlantılıdır. Nörolojik sistemler ve endokrin sistemler aracılığıyla çakralarımız fiziksel bedenimizle birbiri ile sürekli olarak temas ve etkileşim halindedir.

Nasıl ki fiziksel bedenimiz, cildimiz, kas sistemimiz, dokularımız ya da organlarımız gibi farklı katmanlardan oluşuyorsa enerji bedenimizde aynı şekilde farklı katmanlardan meydana gelmiştir. Enerji bedenimiz, zihinsel, ruhsal ve duyusal katmanlara sahiptir.

Çakralarımız, insanın gündelik deneyimleri, yaşanmışlıkları ve her bir anına etki eden, maruz kaldığı her bir duygu ve düşünceden etkilenen bedenimizdeki enerji girdaplarıdır. İnsan bedeninde binlerce enerji noktası olmasına rağmen, ana çakraların beden üzerindeki etkisi oldukça farklıdır.

Çakra Ne Demektir?

Çakra (Chakra, şakra) kelimesi sankritçe, “dönme, dönüş ya da çark” anlamındadır. Çakralar girdap şeklinde dönerek ilerleyen enerjilerinin yapısından esinlenerek verilmiş olan çakra ismi “İnsan bedeninde bulunan enerjiyi tüm vücuda dağıtan enerji noktaları” anlamını taşımaktadır.

Çakralar için bedenimizdeki enerji düğüm noktaları olarak da ifade edilmektedir. Çakralar birleşerek, bedenimizin koruyucu enerji kalkanı olan aurayı meydana getirirler. İnsan aurası, insanın enerji bedeni gibidir. Ana çakra merkezleri, kafamızın tepe noktasından başlayarak bedenimizi yukarıdan aşağıya doğru sarmaktadır. Omurga boyunca dizilmiş olan 7 temel çakra, yaşam enerjisinin bedenimize akmasına olanak verir.

Her bir çakra, çeşitli hormonal sistemdeki salgı bezleriyle yakından alakalıdır ve bağlantılıdır. Güçlü elektrik alanları şeklinde tanımlanabilecek çakralar, enerji alanlarındaki dönüş yönlerine göre kapalı ya da açık konumda bulunabilirler.

Çakralar ve Özellikler

Bedenimizde yer alan 7 ana çakra vardır. Her bir çakra, kendi rengine, dokusuna ve özelliklerine sahip. Yine aynı şekilde her çakra müzik ölçeğinde notalandırılmış farklı bir frekansa da sahiptir.

1. Çakraların enerjileri birleşerek auramızı oluşturur. Aura, fiziksel bedenimizi saran enerji bedenimizdir. Enerji bedenin, insana ve ruh haline çok büyük etkisi vardır. Fiziksel ve ruh bedenimizin sağlığı, enerji bedenimizin ne durumda olmasıyla alakalıdır.
2. Çakralar saat akrebi istikametinde titreşimle dönerek, auramıza ve fiziksel bedenimize enerji yayıyorlar. Çakralardaki enerji, aura alan ve fiziksel bedenin sağlıklı çalışması için çok

önemlidir. Eğer bir çakra doğru çalışmıyorsa, enerji alanında (aura) delikler, bozulmalar oluşur. Bu da bedenimizin negatif enerjilere açık olmasına ve enerji kaybına sebep olur.

3. Her çakranın görevi farklıdır ve her çakra hayati durumlardan sorumludur
4. Sağlıklı yaşamak, doğru düşünmek ve karar vermek, ayrıca düzgün ilişkiler kurabilmemiz için öncelikle negatif, olumsuz ve yıpratıcı duygu ve düşüncelerden arınmalıyız.

Çakraların İsimleri

Bedenimizde bulunan çakraların isimleri nelerdir?

Fiziksel bedenimizin 9 adet çakrası var:

1. ÇAKRA (Kök çakra)

2. ÇAKRA (Sakral /Cinsel Çakra)

3. ÇAKRA (Solar Plexus Çakrası)

4. ÇAKRA (Kalp çakrası)

5. ÇAKRA (Boğaz çakrası)

6. ÇAKRA (Üçüncü Göz Çakrası)

7. ÇAKRA (Tepe çakrası)

8. ÇAKRA (Aura çakrası)

9. ÇAKRA (Fiziksel beden /Astral beden)

Ses ve nota terapisinde kullanılan mantralar

LAM = DO 1. Çakra için

VAM = RE 2. Çakra için

RAM = Mİ 3. Çakra için

YAM = FA 4. Çakra için

HAM = SOL 5.Çakra için

KSAM = LA 6. Çakra için

OM = Sİ 7. Çakra için

KÖK ÇAKRA / KÖK ÇAKRA OLUMLAMASI

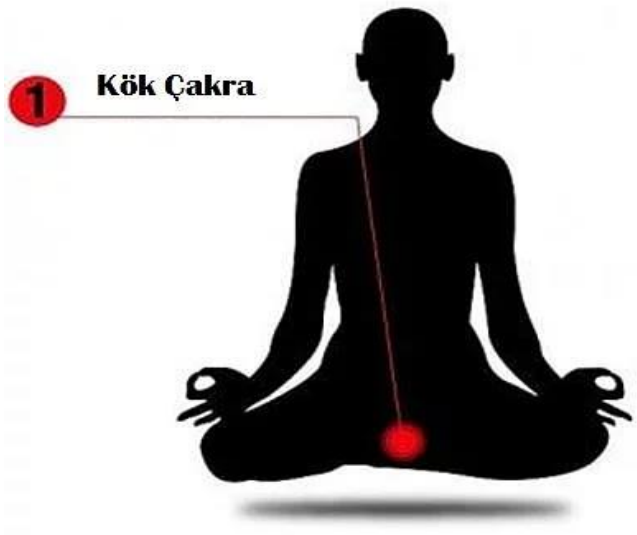
Bu çakra kuyruk sokumu kemiğinin sonunda yer alır. Kök çakra fiziksel bedenin enerji kaynağıdır. Ve dünyayla olan bağlantımızı simgeler. Dünyaya kök salmamız ve kendimizi emniyette hissetmemiz iyi çalışan bir kök çakra ile mümkün olabilir. Temel yaşam fonksiyonlarını sürdürme açısından bu çakra çok önemlidir. Sağlam bir kökü olmayan bir ağaç nasıl ilk fırtınada devrilirse kök çakrası iyi çalışmayan bir insanda zorluklarla mücadele edemez. Kök çakra bedende bacaklar, ayaklar, kemikler, kalın bağırsaklar, omurga ve sinir sistemini kontrol eder. Aynı zamanda cinsellikle de ilgisi vardır.

Kök çakra kırmızı renk yayar.

Kök çakranın elementi topraktır.

Kök çakrasının notası 'DO' dur.

Kök çakranın fiziksel olarak kendini güvende hissetme duygusuyla direk ilgisi vardır. Ayrıca seçilen mesleği ve bu meslekteki başarı seviyesini de etkiler. Sağlıksız çalışan bir kök çakra bağırsak, bacak, omurga ve sinir sisteminde çeşitli sorunlara yol açar. Aynı zamanda kişinin zorluklarla mücadele edememesini, kendini güvende hissetmemesini ve dünyayla arasında uyumsuzluklar oluşmasına yol açacaktır. Bu bölgede yaşamsal kundalini enerjisi bulunur ve bu enerjinin uyandırılmasıyla insan bilincinin hayal edemeyeceği olaylar yaşanır. İlk çakra diğer çakraların sağlıklı çalışması için çok önemli bir fonksiyona sahiptir. Bu çakrayı dengelemek istediğimizde zihinsel imgelem yönteminin yanı sıra ses terapisinden de faydalanabiliriz. Meditasyon sırasında kendi sesimizin vücudumuzda yaratacağı rezonans, fiziksel ve ruhsal beden üzerinde etkili olacaktır. Mümkün olduğu kadar, eski Şamanlar ya da Tibetli rahipler gibi bas bir sesle ve mümkün olduğu kadar uzunca 'UM' sesini çıkarabiliriz. Kendi sesimizin rezonansını yakalamak psişik üzerinde derin etkiler doğurur. Ritmik nefes alış ve zihinsel imgelemin yanında kendi sesimizi kullanmak mutlaka olumlu sonuçlar verecektir.



OLUMLAMA: Hayatın akışına güveniyorum. Hayatta güvendeyim. Güven içinde olduğumu biliyorum ve bunu kabul ediyorum. Bütün ihtiyacım anında karşılanıyor ve geleceğe güvenle bakıyorum. Dünyanın ve toprağın enerjisi beni besliyor bana sürekli şifa veriyor.

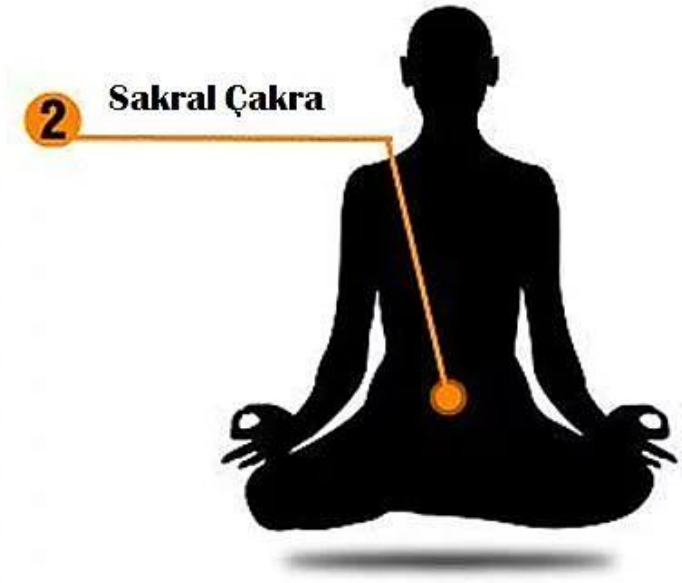
SAKRAL ÇAKRASI / SAKRAL ÇAKRASI OLUMLAMASI

Göbeğin 3-5 cm altında bulunur. Heyecan duyma, isteme yeteneği, aile kurma ve maddiyat bu çakra ile bağlantılıdır. Sakral çakranın elementi su rengi ise turuncudur. Bedende böbrekler, idrar torbası, dolaşım sistemi, lenfatik sistem, üreme organları, anne sütü sakral çakranın etkisi altındadır. Kan hastalıklarına düzgün çalışmayan sakral çakra yol açar. Cinsel sorunların çoğunun nedeni de sakral çakradaki enerji dengesizlikleridir. Bu çakra yaşamda bir akıcılığın meydana gelmesine yardım eder.

Elementinin su olması da bunun bir simgesidir.

Sakral çakrasının notası ‘RE ’dir.

Yaşamın doğal akışında ilerlemesi düzgün çalışan bir sakral çakra ile mümkün olabilecektir. Bu çakranın mantrası ilk sesten bir ton daha tiz ‘OU’ şeklindedir. Çakralarda renkler kırmızıdan mora doğru ilerler. Aynı şekilde çakralar için ses skalası da renkler gibi DO’dan Si ’ye doğru, bastan tize doğru kayar. Dolayısıyla bir alt çakradan bir üst çakraya geçildiğinde mantramızın, sesimizin de bir ton tizleşmesi gerekmektedir. Yaratıcı olma kapasitemiz bu çakra ile doğrudan bağlantılıdır.



OLUMLAMASI: Neşeliyim. İçim yaşam sevinciyle doluyor. Hayat beni sürekli destekliyor. Kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum. Hayat beni her an destekliyor. Vücudum canlı ve sağlıklı. Hayatımda sürekli gerçekleşen mucizeler beni mutlu ediyor.

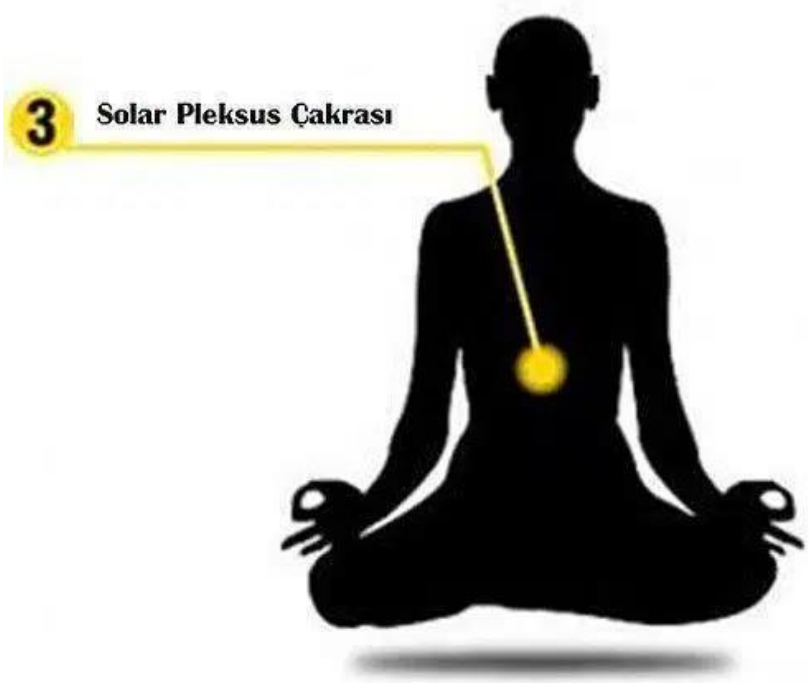
SOLAR PLEXUR ÇAKRA / SOLAR PLEXUR ÇAKRA OLUMLAMASI

Göbek deliğinin 2-3 parmak altında bulunur. Adına güneş sinir ağı çakrası da denir. Solar plexur çakra diğer insanlarla ilişkilerimizi, beğenilerimizi, toplumsal kimliğimizi, irademizi ve amaçlarımıza ulaşmaktaki kararlılığımızı simgeler. Kendini kontrol etme ve başarı isteği de solar plexur çakrayla ilgilidir. Bedende ise karaciğeri, sindirim sistemini, pankreası, onikiparmak bağırsağını ve dalağı etkiler. Göz ve görme ile ilgili fonksiyonlarda bu çakranın etkisindedir.

Solar plexur çakranın rengi sarı ve elementi ateştir.

Solar plexur çakrasının notası 'Mİ'dir.

Bu çakrayı aktive ederken kullanmamız gereken ses 'OO' dur. Makama son çakradan biraz daha yüksek bir tonda, ses seviyemizin ortalarında bir yerde çok yumuşak ve sakin 'OO' sesi ile başlayabilirsiniz. Ortalama yedi kez bu matrayı tekrar edebilirsiniz. Sonunda gelen rahatlama hissi ve pozitif enerji dalgasını hissetmeden çakranızı dengelemiş olmazsınız.



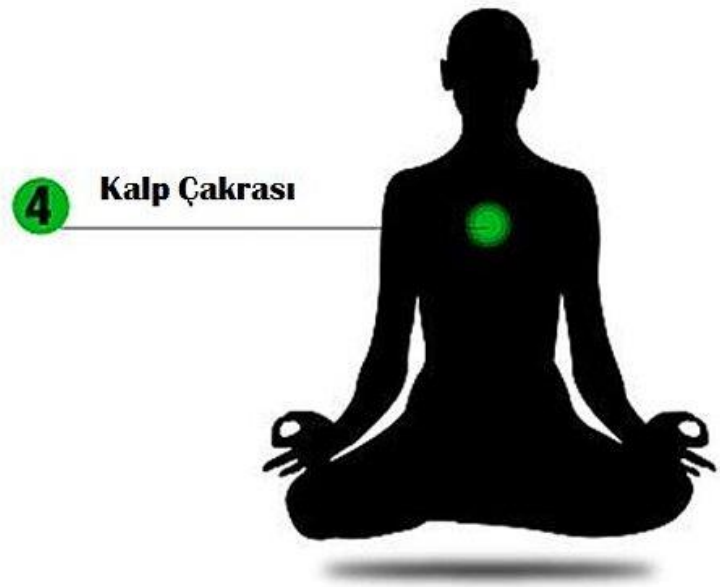
OLUMLAMA: Güçlüyüm. Bu gücümü farkındayım. Geçmişle uyum içinde yaşıyorum. Hayatımda her şey yolunda gidiyor. Merkezimdeyim, dengedeyim, uyum içindeyim, yaratılan herkesi, her şeyi sevgiyle kabul ediyorum. Otoritemi ve gücümü biliyor ve kullanıyorum.

KALP ÇAKRASI / KALP ÇAKRASI OLUMLAMASI

Vücutta göğsün tam ortasında kalbin hizasında yer alır. Sevgi, şefkat, fedakârlık, duygusal bütünlük, cömert, derin mutluluk gibi özellikleri simgeler. Bu çakra direk duygularla ilgilidir. Timüs bezi bu çakranın etkisindedir ve ürettiği hormon mutluluk hormonudur. Timüs, uyarıldığında salgıladığı hormonlar kişide haz ve mutluluk duygusu yaratır. Timüs bezi büyümeyi düzenler, bağışıklık sistemi hücreleri olan T hücreleri burada üretilir ve lenf sistemini kontrol eder.

Kalp çakrasının notası 'FA'dır.

Meditasyon sırasında bu çakrayı dengelerken sakin, orta şiddette 'AAĞ' mantrasını kullanırız. Ortalama yine yedi kez tekrar edilmesine ve mümkün olduğunca uzun olmasına dikkat ediniz.



OLUMLAMA: Kendimi koşulsuz sevgiye, hayatın getirdiklerine ve yeniliklerine açıyorum. Hayatın bana verdiği sorumlulukla sevgiyle taşıyorum. Bağışıklık sitemim kusursuz çalışıyor. Bütün duygularıma evet diyorum ve güveniyorum. İçimdeki sevgiyi gün geçtikçe büyütüyorum.

BOĞAZ ÇAKRA / BOĞAZ ÇAKRASIN OLUMLAMASI

Vücuttaki yeri boyun ve boğaz arasındaki çukurdadır. Konuşma yeteneğimizi, ses tellerimizi, dürüstlüğü, düşüncelerimizi ve duygularımızı doğru ve açık olarak anlatma yeteneğimizi bu çakra simgeler. İnsan vücudunda boyun, boğaz, çene, ses telleri, bronşlar, ciğerlerin üst kısmı ve kollar bu çakranın etkisindedir. Tiroit bezi de bu çakra ile ilgilidir. Tiroit bezinin vücudun gelişiminde oynadığı önemli rol ve yiyeceklerin enerjiye dönüşüm hızını düzenlemekteki işlevi göz önüne alınırsa boğaz çakrada ki bir enerji dengesizliğinin ne gibi sonuçlar oluşturacağı daha iyi anlaşılabilir.

Boğaz çakrasının notası ‘SOL’ dur.

Bu çakra için kullanacağımız mantra ‘AAY’dır. Dikkatimizi boğaz çakrası üzerinde toplayıp yedi kere bu mantrayı tekrar etmeli ve en önemlisi sesimizdeki dürüstlüğü çıkardığımız seslere yansıtıp, hissedebilmeliyiz. Boğaz çakrasımız dengede olduğu takdirde, sesinizdeki değişim başkaları tarafından hemen hissedilecektir.

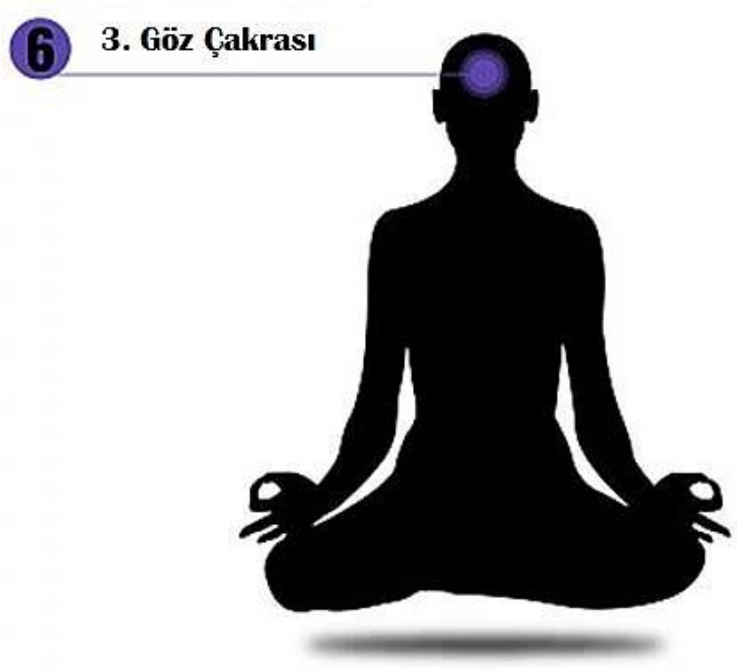
OLUMLAMA: Hayatın bana getirdiği değişiklikleri sevgiyle kucaklıyorum. Ben değişiyorum, hayatım değişiyor ve ben bu durumdan çok keyif alıyorum. Duygularımı açıkça ifade etmek bana mutluluk veriyor. Kendimi özgürce ve sevgiyle ifade ediyorum.

ALIN ÇAKRASI (3.GÖZ) / ALIN ÇAKRASI (3.GÖZ) OLUMLAMASI

Vücutta alnın ortasında iki kaşın arasında yer alır. Bu çakraya üçüncü göz çakrası da denir. Sezgi gücü, zihin gücü, hafıza, telepati, altıncı his gibi duyu dışı algılamalarımızı etkileyen bu çakradır. Vücutta ise duyu organlarını kontrol eder ve beyinle direk bağlantılıdır. Bu çakranın kontrol ettiği içsalgı bezi hipofizdir. Hipofiz temel salgı bezidir çünkü endokrin sistemindeki diğer salgı bezlerinin çalışmalarını kontrol eder.

Alın çakrası (3.göz) notası 'LA'dır.

Meditasyon sırasında bu çakra için kullanacağımız mantra 'EY 'dir. İnce, sade, nazik bir sesle 'EY' sesini ortalama yedi kez tekrar edin. Gözlerinizi kapatıp, üçüncü göz hizasına, içsel görüşe odaklanın. Bu sırada bazı ışıklar, şekiller, mandalalar görebilirsiniz. İlerleyen meditasyonlarda üçüncü gözünüz sayesinde kozmosta içsel yolculuklara çıkabilir, görünmeyeni iç gözünüz sayesinde görebilirsiniz.



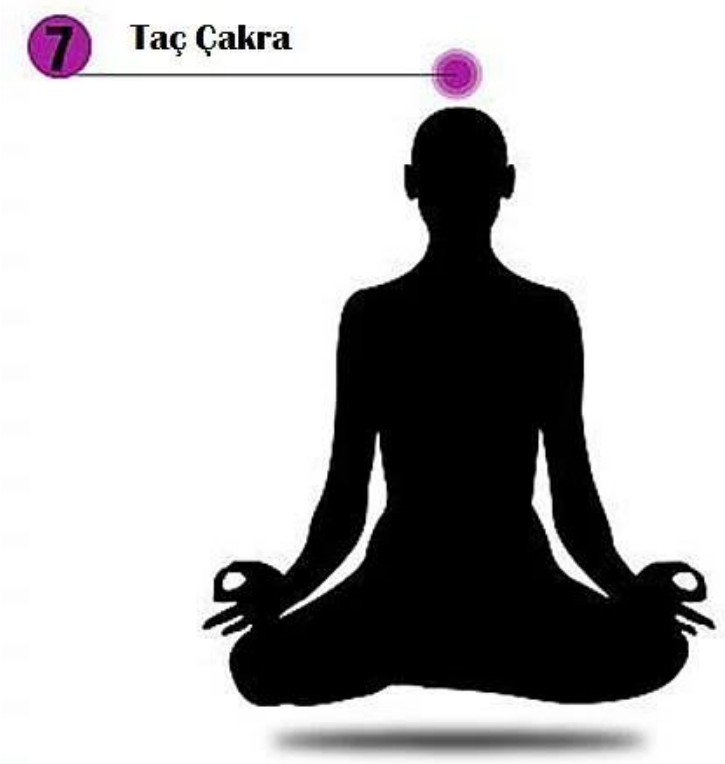
OLUMLAMA: Hayattaki farkındalığım her geçen gün artıyor. Her olayın benim hayatıma gerçekleştiğini anlıyorum ve çok mutlu oluyorum. Bakış açım gün geçtikçe genişliyor. Tüm duygularımla farkındalığım artıyor. İçimdeki sezgi gücünün sürekli sesini duyuyor ve anlıyorum.

TEPE ÇAKRASI / TEPE ÇAKRASI OLUMLAMASI

Tepe çakrasına taç çakrada denir. Vücutta kafanın üstünde en yüksek noktada bulunur. Bu nokta bebeklerde bulunan ve sonradan kapanan bıngıldak dediğimiz bölümdedir. Tepe çakrası yüksek bilincimizle bağlantılıdır. Evrensel enerjiyi aldığımız yer taç çakradır ve bu çakra tamamen açıldığında diğer çakradaki tüm tıkanıklıklar da çözülür. Sahip olduğumuz dinsel inançların gücü ve Yaradan'a teslimiyet bu çakra ile ilgilidir. Tepe çakra vücutta epifiz bezini etkiler. Epifiz bezinin tam olarak işlevleri bilim adamlarınca kesin olarak açıklanamamıştır ancak vücudun doğal dengesinin korunması konusunda çok önemli olduğu bilinmektedir. Düzgün çalışmayan taç çakra korkular, kaygılar ve bütünlükten kopma duygusu verecektir.

Tepe çakrası notası 'Si' dir.

Bu çakra için kullanacağımız mantra 'İİİ' sesidir. Olabildiğince yüksek bir tondan (kafa sesiyle) yumuşak bir biçimde, ortalama yedi kez 'İİİ' sesini tekrarlayın. Sonrasında bir süre sessiz kalın ve deneyimizin farkına varmaya çalışın. Meditasyonlar her geçen gün tekrarlandıkça daha da kolaylaşacak ve titreşiminiz-farkındalığınız daha da artacaktır.
Ruh, zihin ve bedenin dengesi, çakra felsefesinin içinde yüzyıllardır kendisini gizlemiştir.



OLUMLAMA: Evrende var olan her şeyle birim. Mutlak yaratıcıya ve evrene açığım. Her şeyin bütünün ve benim hayrıma olduğunu biliyorum. Birlik bilinci içerisinde yaşıyorum

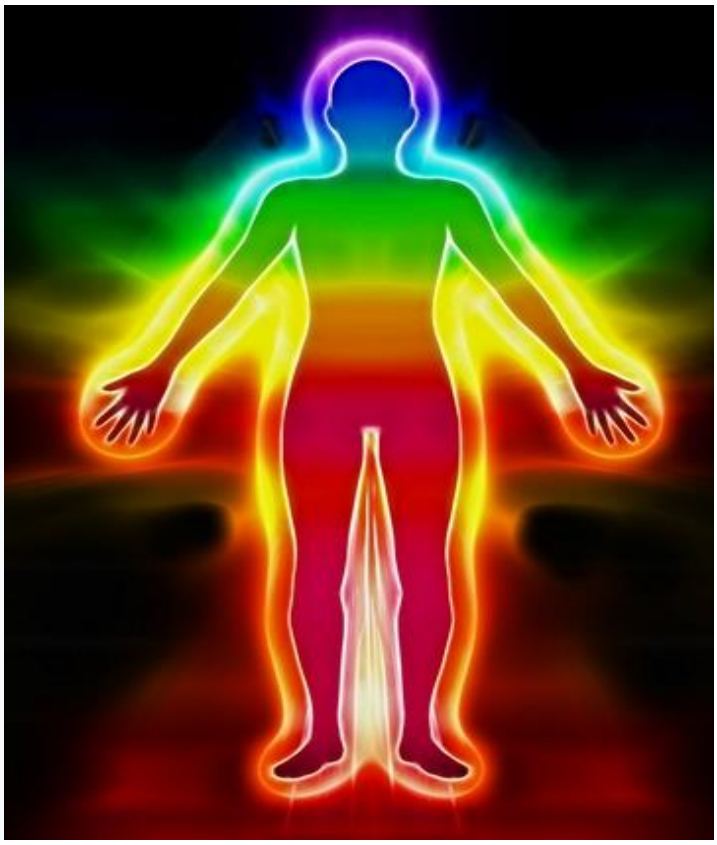
8. AURA ÇAKRA/ AURA ÇAKRA NEDİR?

Çakralar bedenin enerji merkezleridir. Bu enerji merkezlerini aktive ederek daha iyi fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa erişebilirsiniz.

Birçoğu yedi çakra sistemine aşinadır.
Çakralar vücudunuzun enerji merkezleridir. Doğru şekilde dengelediğinizde, duygusal, manevi ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olmanıza yardımcı olur. Çakralardan gelen enerji bloke olursa, hastalığa, kronik yorgunluğa ve daha fazlasına yol açabilir, bu nedenle nasıl çalıştıklarını ve nasıl dengelendiklerini anlamak önemlidir.

8. Aura Çakra manevi çakranın ilki, yaklaşık 3 metre olan 7. çakranın üstünde olur. İlahi sevginin, manevi şefkatin ve manevi özveriliğin enerji merkezidir. Aynı zamanda karmik kalıntılarınızı tutan çakradır. Sekizinci merkez açılmaya ve genişlemeye başladığında, yeni bir manevi farkındalık şekillenmeye başlar. Kişi kendini daha büyük bir insan topluluğunun parçası olarak hissetmeye başlar. Bu çakra diğer fikirlere, kavramlara ve yeteneklere açılan kapıdır. 8. Aura Çakrayı genişlettiğiniz de anında ruhsal olarak daha farkında olursunuz. Ayrıca yüksek benliğinizle bağlantı kurma şansınız da var.

8. Aura çakranın notası ‘DO ve Sİ birlikte söylenir.



9. ÇAKRA FİZİK BEDEN / ASTRAL BEDEN

Adından da anlaşılacağı gibi dokuzuncu çakra fizik beden yani Astral bedenimizdir. Dokuzuncu çakra başının üstünde yaklaşık dört metrede olur. Dokuzuncu çakramız Duygusal beden olarak da bilinen Astral beden, hisleri, duyguları ve karakter farklılıklarını taşır. Neredeyse hiç gelişmemiş bir insanda, çevresi çok az algılanabilen Astral beden, karmaşık bir şekilde her yöne hareket eden bulutsu bir madde görünümündedir.

Enerjetik bedenin fiziki bedenle irtibatından doğan bir ışığı vardır. Mavimsi gri renkteki bir dumana benzer görüntüsü olan bu ışığı, bazı medyomik hassasiyete sahip insanlar görebilmektedir. Bu ışığın hareketi; fiziki bedenin her yerinde, çeşitli renklerde kendini gösterir. Biyomanyetik bu enerji alanına hepimizin bildiği gibi Parapsikoloji'de "Aura" ismi verilir. Fiziki bedeni bal peteklerine benzetecek olursak, söz konusu enerjetik Astral bedenin bu petekleri dolduran bir akışkan olduğunu söyleyebiliriz...

Belirli bir şekli olmayan bu maddeler topluluğu, varlığın düşünceleriyle istenilen bir görünüme sokulabilir. Hayalet gördüğünü iddia eden insanların gördükleri şey aslında işte bu Astral bedenin çeşitli şekillere bürünmüş halidir... Yani hayalet denilen şey ruhun görüntüsü değil, ruhsal enerjinin şekillendirdiği Astral bedendir.

Astral bedenin maddesi devamlı bir hareket halinde olup akıcıdır. Kendisine has bir titreşim hızı vardır. Frekansı duyu organlarımızla algılayabildiğimiz maddelerin frekanslarından çok yüksektir. Bu sebeplerden dolayı, fiziki maddeler onun için bir engel teşkil edemezler. Örneğin bir duvarın içinden kolaylıkla geçebilir. Astral bedenin akıcı olması ona bölünerek kendi eşitlerini meydana getirebilme özelliğini kazandırır. Böylelikle Astral bedenin bölünmesi sağlanarak frekansı değiştirilebilir. Astral bedenimizin mevcut frekansını yükseltebilmemizle düşüncelerimizin pozitif kalabilmesi arasında büyük bir paralellik vardır.

Kendiliğinden ya da belirli metotlarla Astral seyahati gerçekleştirmiş olanlar, Astral bedenin fiziki bedene bir kordon ile bağlı olduğunu fark etmişlerdir. Bu olağanüstü tecrübeyle karşılaşanlar kordonu genellikle şu şekilde tarif etmişlerdir:
"Elastiki bir ip, elastiki bir kablo, bir ışık sütunu, gümüş renginde bir ışık, duman gibi kordon, esrarengiz bir tesir akımı.vb.

Genellikle bu kordona Parapsikoloji'de "gümüş kordon" denir. Astral Seyahat sırasında ne kadar uzaklara gidilirse gidilsin bu kordonun kopması mümkün değildir. Bu kordon geniş bir frekans aralığında korkunç bir hızla dönen ve titreşen moleküller kütlesidir.

Fiziki bedenden dublenin ayrışması esnasında; bu ayrışmanın niteliğine bağlı olmak üzere, şuurumuz ya bu duble vasıtasıyla sadece fiziki sahalara nakledilir ya da şuurumuz yavaş yavaş Astral sahalara doğru kaymaya başlar.

ÇAKRALARIN AROMATERAPİK YAĞLARI

1.Çakra – KÖK ÇAKRA:

Maddi dünya ile olan bağlantı merkezimizdir.

Kırmızı – Toprak – Koku duyusu.

Omurga, Kemik, Dişler, Tırnaklar, Makat, Düz ve Kalın Bağırsaklar, Prostat,

Kan ve Hücre yapımı.

Böbreküstü Bezleri (Tepki mekanizması / Isı dengesi)

Aromaterapik Yağ: Sedir / Karanfil / Zencefil

Düşünceler ve eylemler, maddi sahip olma, güvenlik, iyi yiyecek ve korku etrafında döner. Kabızlık ve şişmanlık olabilir ya da tam tersi zayıf olmaya eğilim gösterirsiniz ve maddi ve duygusal direnciniz yoktur. Yaşamdaki her şey sizi endişelendirir. Dünyadaki yaşam yük gibi gelebilir. Hele bir de üst çakralarınız fazlasıyla açık ise bu dünyaya ait olmama hissi ile ayaklarınız yerden kesilir.

2.Çakra – ÇAPRAZ MERKEZ (CİNSEL ÇAKRA):

Cinsel enerjilerin ve yaratıcılığın merkezidir

Turuncu- Su – Tat alma duyusu.

Üreme Organları, Böbrekler, Mesane, Kan, Lenf, Mide suyu,

Sperm ve Leğen kemikleri

Yumurtalık – Prostat (erkek/dişi özellikleri/adet döngüsü)

Aromaterapik Yağ: Ylang-Ylang / Sandal Odunu

Mükemmel ilişki arayışı ya da çocuklukta yeterince dokunulmama nedeniyle tensel temastan rahatsız olma, yaşamı kasvetli ve yaşamaya değer görmeme olarak kendini gösterir.

3. Çakra – GÜNEŞ SİNİRAĞI ÇAKRASI

Duygusal enerjimizi de yaydığımız güç merkezimizdir.

İnsanlarla iletişime girme yeteneğimiz bu merkezden kontrol edilir. İçimizde parlamasına izin verdiğimiz ışığın miktarını belirler.

Sarı – Ateş – Görme

Sırtın altı, Karın, Sindirim Sistemi, Mide, Karaciğer, Dalak, Safra Kesesi,

Otonom Sinir Sitemi

Pankreas (Karbonhidrat mekanizması/İnsülin)

Aromaterapik Yağ: Lavanta / Biberiye / Bergamot

Her şeyi kendi dilediğiniz gibi yönetmek istersiniz, Kendi içinizde bulamadığınız tatmini dış dünyada arayıp, her an aktif olma dürtüsü geliştirirsiniz ya da kendinizi çoğu zaman üzgün ve kırgın hissedersiniz. Her yerde arzularınıza ulaşmanızı önleyen engeller görürsünüz.

4.Çakra – KALP ÇAKRASI

Kalbin esnekliğini, ilişki kurma, dokunma yeteneğinin merkezidir.

Tüm çakra sisteminin merkezidir. Amacı sevgi yoluyla tam birleşmeye ulaşmaktır.

Yeşil / Pembe – Hava – Dokunma

Kalp, Sırtın yukarısı, Göğüs, Göğüs Boşluğu, Ciğerlerin alt bölgesi, Deri, Kan ve Dolaşım Sistemi

Timüs (Büyüme / Bağışıklık Sistemi)

Aromaterapik Yağ: Gülyağı

Şefkat ve yumuşaklıktan rahatsız olmak, kendine başkalarının sevgisine ihtiyacı olmadığını söyleyip, zırh geliştirmek ya da tam tersi yaralanmalara karşı çok duyarlı ve başkalarının sevgisine karşı çok bağımlı olma. Sevgi eksikliğini kapatmak için aşırı arkadaş canlısı davranmak ve her zaman başkalarına yardım etmeye çalışmak.

5.Çakra – BOĞAZ ÇAKRASI

İfade, iletişim ve esin yeteneğinin merkezidir.

Mavi – Esir – İşitme

Boyun, Boğaz, Çene, Kulaklar, Ses, Soluk Borusu, Bronşlar, Ciğerlerin üstü,

Yemek Borusu, Kollar

Tiroid (Metabolizma Hızı /Kalsiyum Dengesi)

Aromaterapik Yağ: Adaçayı / Okaliptüs

İçimizde canlı olan her şeyi ifade etmemizi sağlar.

Duygularını yansıtmakta zorluk, kalbinden geçeni ağından çıkaramamak. İç sesimizi dışa vuramamak. Kendini gösterme ve ifade etme yeteneğini engeller. Sessiz ve utangaçsınızdır. Derin düşünce ve duyguları ifade etmeye çalıştığınızda boğazınız düğümlenir ve sesiniz zorlukla çıkar ya da tam tersi, ağzımızdan çıkanı kulağımız duymayabilir, aklımıza geleni anında ağzımızdan çıkarır, karşımızdaki kişilere karşı kırıcı olabiliriz.

6. Çakra – ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI

Yüksek zihinsel güçlerimizin, entelektüel kapasitemizin, hafızamızın, irademizin ve bilince ulaşmanın merkezidir.

Lacivert – Duyu dışı algılama

Yüz, Gözler, Kulaklar, Burun, Sinüsler, Beyincik, Merkezi Sinir Sistemi

Hipofiz (Salgı Bezlerinin birbiri ile uyumlu çalışmasını sağlar)

Aromaterapik Yağ: Nane / Yasemin

Yaşamınızı akıl ve düşünceyle belirleme. Hayatta sadece akılcı zihinle algılayabildiğinizi kabul edersiniz. Ruhsal iç görüyü reddetme. Kabul edeceğiniz tek gerçek dışarıdaki görünen dünyadır. Ruhsal gerçekleri reddedersiniz. Fazla analitik olma, her şeyi en ince detayına kadar düşünme, zihnimizin her an düşüncelerle dolu olması, zihni durduramama.

7. Çakra – TAÇ ÇAKRA

İlahi ile olanla iletişim merkezimizdir.

Mor, Saf ‘oluş’

Beyin, Epifiz

Aromaterapik Yağ: Günlük Uçucu Yağı

Tüm çakra enerjilerinin kaynağı ve başlama noktasıdır. Bu çakra açıldığında diğer altısında kalan tüm tıkanıklıklar da çözülür ve enerjileri en yüksek frekansta titreşir. Kendimizi bolluktan ve bütünlükten ayrı hissederiz. Belirsizlik ve amaçsızlık duygusu bizi sarar. Ölüm korkusu hissederiz. Aşırı uykudan dur durak bilmeyen hareketliliğe geçeriz. Kendimizi vazgeçilmez kılmak için yeni sorumluluklar alırız.

ÇAKRALARIN DOĞALTAŞLARI

Çakraların uyumlu çalışmasını sağlayabilmek için doğal taşları kullanarak onların şifa verici özelliklerinden yararlanabilirsiniz. Örneğin; faydasını göreceğinize inandığınız taşı, şifalandırma istediğiniz çakranız üzerine koyarak meditasyon yapabilirsiniz. Takı ya da aksesuar olarak üzerinizde taşıyabilirsiniz. Taşı, sadece belli bir süre elinizde tutarak enerji akışını başlatmış olacaksınız. Taşların kullanımı sonrası akmakta olan suda yıkayarak ya da belirli bir süre güneşte bekleterek taşın emmiş olduğu enerjinin arındırılması ile taştan beklenilen etkiyi artırmış olursunuz. Doğada ve doğal olan her şeyde olduğu gibi bunun da tamamen etkisiz bir uygulama olduğunu düşünmek, belki de bu konuya olan bakış açınızı tekrar gözden geçirmenizi sağlamaya fırsat olur; çünkü dünya üzerinde olup da herhangi bir spiritüel fonksiyonu olmadığını düşündüğüm bir oluşumun varlığına inanmıyorum.

Dolayısıyla kısa bir araştırma yapıp sizlerin de farkına varabileceği üzere, mineral taşlar ve etkileri hakkında bulacağınız bilgiler, çok eski zamanlardan beri süregelen tecrübelerin derlenmesi üzerine oluşturulmuş yaşanmışlıklardır aslında.

Şifalı taş uzmanlarına göre, taşlarla temas kuran her kişi, bu taşların üzerlerinde izler bırakmaktadır. Taşlardan en etkili şekilde faydalanmak için bakım ve arındırma işlemlerinin belirli sürelerde tekrarlanması gerekmektedir. Taşlar, içinde deniz tuzu olan suda bekletildikten sonra, temiz su ile yıkanarak güneş gören bir yerde kurutulur. Taşlara, temiz ve berrak bir görünüm kazandırmak için de elma sirkeli suda kısa bir süre bekletebilirsiniz.

Şifalı taş ve kristallerin terapötik yönleri sayesinde rahatlamaya neden olan özellikleri, bugün birçok tıp doktoru tarafından da kabul görmektedir. Yaşamınızı tehdit eden hastalıklar söz konusu ise, sınırlı ölçü ve ebatta değerli taş kullanımı, tarih boyunca

rivayet edildiği üzere alternatif şifa yöntemi olarak kullanılabilmektedir.7 ana çakra ve 7 değerli taş analizi için aşağıdaki bilgi ve görselleri takip edebilirsiniz. Şifalandırma süreci, taşların üzerindeki minerallerin vücuda aktarılması sonucu oluşan enerji geçişi ile başlamaktadır. Bu süreçte doğal ortamda, gün ışığı ile temas halinde olmak, taştan beklenilen etkiyi artıracaktır. Her olgu ve her olayda olduğu gibi, taşın ve dolayısıyla ilgili mineralin size faydalı olmasını sağlayacak en önemli etken, buna gerçekten ve içten bir şekilde inanmış olmaktır. Gerisi, taşlar ve onlardan aldığınız enerji ile vücudunuz arasında oluşan bağ üzerinden, beklenilen sonuca ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Takı ve aksesuar olarak işlenmiş olan yandaki nesneler ya da benzerlerini her zaman üzerinizde taşıyabilirsiniz. Bu şekilde doğal taşların sizlere sağlayacağı enerjilerden her koşulda yararlanabilirsiniz.

HEMATİT

Enerji verir ve canlandırır.

İlgili Çakra: Kök

Temel Duygu: Kabullenme

Hematit; köklenmeyi sağlayan ve koruyucu özelliği olduğu kabul edilen bir değerli taştır. Kan dolaşımı üzerinde pozitif etkisi vardır. Salgı bezlerini düzenler. Dalak, karaciğer ve safra kesesini hareketlendirir. Saçların daha gür çıkmasını sağlar. Hafızayı kuvvetlendirir. Karar verme güçlüğü çeken kişiler için faydalı olduğuna inanılır. Stresi azaltarak enerji ve canlılık verir.

Hematit, romatolojik hastalıklara (kas ve iskelet sistemi hastalıkları) karşı faydalıdır.

AKİK

Coşkunluk ve neşe verir.

İlgili Çakra: Sakral

Temel Duygu: Değişim.

Akik; fiziksel, ruhsal ve duygusal bedenlerimizi canlandırmak için gerekli enerjiyi veren güçlü bir değerli taştır. Hücre yenilenmesine faydalıdır. Kan dolaşımını güçlendirir. Sağladığı coşkunluk ve neşe ile kişiye güç, keyif ve iyimserlik hissi verir. Serinkanlılığı ve öz güveni güçlendirir. Enerjisi ile şans ve yeni fırsatlar tanınmasına yardımcı olduğuna inanılır.

Akik taşı coşkunluk ve neşe vermektedir.

SİTRİN

Arındırıcı ve temizleyicidir.

İlgili Çakra: Solar Plexus

Temel Duygu: Kararlılık

Sitrin; güneş sinir ağı çakrası üzerindeki etkisi ile mutluluk, cesaret, umut ve sevecenlik duygularını yükseltici özelliğe sahiptir. Sindirim sistemi organlarının çalışmasını hareketlendirir. Hormonların salgılanmasını düzenlerken; menstrüel ve menopozal belirtilerin giderilmesinde etkilidir. Sitrin, arındırıcı ve canlandırıcı niteliklerde güçlü bir değerli taştır. Negatif enerji emici özelliği ile beden, zihin ve ruhsal temizliğe yardımcı olur.

Sitrin taşı kendine güveni, kişinin kendin ifade edebilme yeteneğini ve yaratıcılığı artırır.

PEMBE KUVARS

Aşk ve barış getirir.

İlgili Çakra: Kalp

Temel Duygu: Sevgi

Pembe kuvars; koşulsuz sevgi, barış, tutku ve bağışlama duygularını güçlendirir. Kalp çakrası ile iletişimde olan bu değerli taş, kalbi arındırıp onu her türlü sevgiye açar. Aile sevgisini, kişinin kendine olan sevgisini, arkadaşlar ve romantik ilişkilerde oluşan sevgi bağını kuvvetlendirici etkiye sahiptir. Duyguların ifade edilebilmesine yardımcı olur. İlişkilerdeki karşılıklı uyumu artırıcı özelliğe sahiptir. Stres ve gerginliği azaltır. Aşk, tutku ve hassasiyet seviyesini yükselterek empati gücünü kuvvetlendirir.

Pembe kuvars, sevgi bağını kuvvetlendirici etkiye sahiptir.

KRİZOKOL

Motivasyon ve merhamet duygusunu arttırır

İlgili Çakra: Boğaz

Temel Duygu: Dürüstlük

Krizokol taşı; iletişim gücünü artıran bir değerli taştır. Boğaz, yemek borusu, tiroit bezi bölgesini düzenleyerek; şişlik, iltihap ve benzeri hastalıkların giderilmesinde faydası bulunmaktadır. Kişinin zihin sağlığını koruyarak, motivasyonunu artırır. Duygu ve düşünceleri rahat ifade edebilmeye yardımcı olur. Kişideki merhamet duygusunu güçlendirir. Duygu ve düşüncelere denge getirir.

Krizokol, zihnin sağlığını koruyup motivasyonu artırır.

SODALİT

Sezgi ve öz güveninizi harekete geçirir.

İlgili Çakra: Üçüncü Göz

Temel Duygu: Bilgelik

Sodalit; kendinize karşı dürüst olmanızı sağlamaya yardımcı olur. İnandıklarınızın peşinden gitmeniz konusunda sizleri cesaretlendirir. Kendini ifade edebilme ve öz güven duyguları ile etkileşimde olan bu değerli taş; sezgi ve hislerinize güvenmeniz konusunda düşüncelerinizi destekler. Üçüncü göz çakrasını uyararak canlandıran Sodalit, aynı zamanda meditasyon sırasındaki konsantrasyon gücünüzü de artırmaya yardımcı olur.

Sodalit, konsantrasyonunuzu artırmanıza yardımcı olur.

AMETİST

Öngörüyü arttırır; uyum ve denge oluşturur.

İlgili Çakra: Taç

Temel Duygu: Empati

Ametist; son derece şifalı bir değerli taş olarak kabul görmekle beraber, estetik görüntüsü ile de doğallaş ve mineraller familyasının en popüler üyelerindendir. Ortamda var olan negatif enerjiyi üzerine çekerek oluşabilecek zararları gidermeye yardımcı olur. Bedende birikmiş olan fazla yüklenmeleri alarak stres seviyesini azaltır ve zihinsel yorgunluğu giderir. Uyku problemi çekenlerin, bu taşı yastıklarının altına koyarak yatmaları önerilir. Sinir sistemi üzerinde dengeleyici ve koruyucu etkisi olduğu kabul edilir.

Ametist, ortamda var olan negatif enerjiyi üzerine çekerek oluşabilecek zararları gidermeye yardımcı olur.

Zeynep Çağlan Özmen Kakaç